

中职学生心理问题下班主任沟通引导策略研究

谢芳

江苏省江阴中等专业学校，江苏 无锡 214442

DOI: 10.61369/VDE.2026120020

摘 要：中等职业教育是我国职业教育体系的重要组成，是培养技术技能型人才的主力军。中职学生正处在青春期的关键阶段，身心尚未完全成熟，面对学习、生活、人际交往以及未来的发展等诸多压力，很容易产生各种心理问题，从而影响到自身的成长和校园的秩序。班主任是学生校园成长的主要引导者，和学生接触最频繁，沟通引导方式对学生心理健康的发展有直接的影响。本文根据中职学生群体心理和行为特点，整理出学生常见的心理问题类型，从班级管理实际出发，提出科学有效的沟通引导策略，以期改善班主任的班级管理工作，化解学生心理矛盾，促进中职学生健康人格形成和良性发展。

关 键 词：中职学生；心理问题；班主任；沟通引导

Research on Communication and Guidance Strategies of Head Teachers under the Background of Secondary Vocational Students' Psychological Problems

Xie Fang

Jiangyin Secondary Vocational School of Jiangsu Province, Wuxi, Jiangsu 214442

Abstract：Secondary vocational education is an important part of China's vocational education system and the main force for cultivating technical and skilled talents. Secondary vocational students are in a critical stage of adolescence, with their physical and mental development not yet fully mature. Faced with various pressures such as study, life, interpersonal communication and future development, they are prone to various psychological problems, which affect their own growth and campus order. As the main guide for students' campus growth, head teachers have the most frequent contact with students, and their communication and guidance methods have a direct impact on the development of students' mental health. Based on the psychological and behavioral characteristics of secondary vocational students, this paper sorts out the common types of students' psychological problems, and puts forward scientific and effective communication and guidance strategies from the perspective of actual class management. It aims to improve head teachers' class management work, resolve students' psychological conflicts, and promote the formation of healthy personalities and benign development of secondary vocational students.

Keywords：secondary vocational students; psychological problems; head teachers; communication and guidance

随着职业教育改革不断推进，中职教育的育人价值越来越突出，社会对职业院校学生综合素质的要求也越来越高^[1]。心理健康教育是中职院校德育工作的重要内容，有效的师生沟通是开展心理健康教育、解决学生心理问题的主要方式。班主任深耕班级管理一线，是联系学生、学校、家庭的纽带，也是学生心理健康教育的实施者、引导者。科学的沟通引导方式可以及时发现学生的心理隐患，疏导学生的情绪，纠正学生偏激的认识和不良的行为。立足于中职学生心理现状，改进班主任沟通引导工作方法，创建契合中职学生成长规律的育人模式，对于提高中职德育工作品质，助力学生全面发展有着十分重要的现实意义。

一、中职学生常见心理问题表现

（一）学习心理消极，存在厌学懈怠情绪

中职学生大多有学业挫败的童年记忆，长期学习失败使大部分学生对于学习没有兴趣、缺乏动力，产生消极的学习心理^[2]。许多学生进入中职院校之后，并没有形成正确的学习目标，对于专

业知识的学习、技能的训练没有产生认同感，认为中职学习不需要刻苦钻研，在日常的学习中敷衍了事、课堂上走神、作业拖欠的现象时有发生。部分学生对自己所学专业认识不清，不知道自己专业的发展前景，不能主动投入学习，一直处于被动学习的状态。还有部分学生由于跟不上教学进度而不断积累学习压力，进而产生厌学心理，出现逃课、旷课、抵触课堂教学的行为，从而

形成恶性循环^[3]。

（二）自我认知偏差，自卑叛逆心理突出

社会层面对职业教育的刻板印象使一部分中职学生产生自我否定的认知。学生把中考失败、上中职等同于失败，自我认同感低，轻视自己的能力，有强烈的自卑心理。日常学习、集体活动当中，这类学生不会主动去表现自己、参与竞争，性格变得内向懦弱，怕犯错被别人否定。青春期自我独立意识的萌发，又使部分学生出现反向心理状态，用叛逆、偏激的行为来表现自我，故意违反学校的规章制度和师长的管教，通过顶撞老师、违反纪律、特立独行的方式来引起别人的注意，掩饰内心的自卑和迷茫^[4]。

（三）人际交往薄弱，情绪调节能力不足

中职学生性格差异较大，部分学生缺乏沟通技巧和共情能力，在与同学、室友相处时，易因为小事发生矛盾冲突，不会合理地化解矛盾冲突，从而造成孤立自己、排斥集体的现象。部分学生性格孤僻，不愿主动与人交往，长期脱离集体生活，渐渐产生孤独感。同时青春期的学生情绪比较敏感，情绪的控制能力较差，在人际矛盾、学业压力、生活挫折面前不能自行调节负面情绪，容易产生焦虑、烦躁、抑郁等消极情绪，长时间积累会形成心理问题^[5]。

（四）成长认知迷茫，缺乏长远发展规划

大部分中职学生心智还不成熟，没有独立思考的能力，也没有长远规划的能力，对于个人的成长、职业的发展都没有清晰的认识^[6]。学生在校期间大多处于被动接受管理的状态，没有明确的成长目标，日常作息无规律，沉溺于手机网络、短视频、网络游戏之中，浪费了课余时间。部分学生对于职业教育的就业优势、专业发展方向了解不足，把中职学历就业难当作就业难的主要原因，对未来升学、就业缺乏信心和动力，缺少奋斗的激情。还有一部分学生缺少规则意识和责任感，自我控制能力较差，做事随意冲动，不能理性地规划自己的校园生活以及未来的发展，成长的方向不明。

二、中职学生心理问题产生的核心原因

（一）学生自身身心发展局限

中职学生正处在青春期身心发展的重要时期，生理发育迅速成熟，而心理发育相对滞后，身心发展存在着失衡的现象。该阶段的学生自我意识迅速发展，追求独立，追求被尊重和认可，但是社会经验较少，认知思维不成熟，看问题片面主观，缺乏理性的判断力，很容易被消极的思想所影响。学生以往的学业失败经历使他们产生了消极的学习态度和自我认识，抗压能力、抗挫折能力差，遇到困难或挫折时很容易产生逃避心理。

（二）家庭教育氛围存在缺失

家庭是学生心理健康发展的主要环境，家庭氛围、家庭教育方式对学生心理状态有重大影响。中职学生家庭中存在教育缺失的现象，有些家长文化水平低，没有科学的教育观念，只注重学生的学业成绩，忽略学生心理状况和情绪变化。部分家庭亲子沟

通缺失，家长忙于工作，与学生缺少日常交流，不能了解学生的校园生活、心理需求、成长困惑，学生负面情绪不能得到及时疏导。

（三）校园教育管理存在短板

中职院校以技能培养为主的教学目的，部分院校过分强调专业技能教学、实训教学，对心理健康教育的重视不够。校园心理健康教育课程开设形式化、内容不具体，不能适应中职学生心理特点和成长需要。专业心理辅导师资力量薄弱，校园心理筛查、心理疏导机制不健全，不能对学生的心理状况有全面、及时的了解。班主任日常工作重在班级纪律的管理、学业的督促和校园活动的组织，对学生心理状态的关心较少，与学生之间的深入交流也较少。

（四）社会环境负面因素干扰

社会舆论对于职业教育的偏见，使中职学生一直处在负面评价的环境之中，“中职生基础差、没前途”的片面认识，不断削弱学生的自信心，加重学生的自我否定心理。在互联网的时代背景下，各种各样的网络信息繁杂多样，低俗的娱乐、攀比的享乐、消极的躺平等不良的网络风气，对心智尚未成熟、正处于成长期的中职学生造成了很大的误导。有些学生盲目跟风攀比，在网络世界里躲避现实生活，从而造成价值观、人生观出现偏差。

三、中职学生心理问题下班主任沟通引导策略

（一）转变沟通理念，构建平等师生关系

科学的沟通理念是做好心理引导工作的前提。班主任要摒弃传统的权威化、说教式的管理思想，跳出重纪律、轻心理的惯性思维，尊重中职学生独立的人格、青春期的心理特点。在日常班级管理中摒弃居高临下式的批评、责怪的沟通方式，用平等、接纳、尊重的态度去对待每一个学生，消除老师的隔阂感，积极走近学生心灵。班主任要尊重学生的个体差异，正视学生存在的缺点与不足，不片面用学业成绩来衡量学生的好坏，善于发现学生的优点。对于学生出现的错误行为以及消极心理，不能一味地批评指责，而应该用理解、包容、鼓励的方式来与学生进行沟通，耐心听取学生的想法和要求。经常性地关注学生的身心状况，主动问候、关心学生的学习生活，让学生感受到老师是尊重、理解、关爱自己的人，消除学生对老师的抵触情绪，形成和谐融洽、互相信任的师生关系，为心理沟通引导工作打下基础。

（二）优化沟通方式，针对性疏导心理困境

中职学生心理问题种类繁多，不同学生性格特征、心理困境有差别，班主任要抛弃同质化沟通模式，依照学生个体状况改进沟通方式，实施精准引导^[7]。对于厌学懈怠、缺乏学习动力的学生，在沟通过程中着重挖掘学生的优点和长处，联系专业发展前景，引导学生认识学习的价值，确立符合自身特点的学习目标，逐渐调动学生的学习积极性，改变消极的学习态度。对于自卑敏感、自我认知偏差的学生，多用鼓励式的、肯定式的沟通方式来认可学生的一些微小进步，让学生摆脱自我否定的认知误区，认识自身的价值，树立自信心。对叛逆冲动、纪律意识差的学生用

温和理性的沟通方式，不采取正面冲突的方式，用规则底线和行为危害来引导学生学会理性控制情绪、规范自身行为。对人际矛盾多发、性格孤僻的学生，主动搭桥，帮助学生学会基本的社交技巧，促使学生积极地融入集体当中去，消除人际的隔阂^[8]。

（三）依托班级活动，营造健康心理成长氛围

良好的班级氛围可以潜移默化地影响学生心理健康，减少心理问题出现的概率。班主任可依托中职学生兴趣特长及成长需求，常态开展各种形式的班级集体活动，给学生搭建一个自我展现、互相交流的平台^[9]。利用文体活动、技能比赛、主题班会、志愿服务、团队拓展等活动形式，丰富学生课余生活，转移学生负面情绪，减轻学生心理压力。集体活动能有效地拉近学生之间距离，加强同学间的感情，消除人际矛盾，使孤僻、自卑的学生融入集体，增强学生的集体荣誉感、归属感。活动中学生可以充分展示自己的特长，获得成就感、自信心，慢慢克服消极心理。班主任可以通过主题班会的形式，以情绪管理、人际交往、挫折应对、职业规划等为内容开展心理健康教育，传播基本的心理学知识，引导学生学会自我调节、自我疏导，提高学生心理抗压能力、情绪管理能力。

（四）联动家校力量，形成协同育人格局

学生心理问题的解决不能单靠校园引导来达到长期的育人目的，需要家庭的配合和支持。班主任要主动搭建起家校沟通的桥梁，打破家校育人壁垒，形成家校协同的心理育人格局^[10]。对学生的校园心理状态、言行表现进行日常主动地与家长对接沟通，

并及时反馈学生情况，同时也了解学生的家庭环境、成长经历、居家状态等各方面情况，全面掌握学生成长背景。对有心理问题的学生，班主任及时与家长交流问题的原因，向家长介绍科学的家庭教育理念和心理疏导的方法，引导家长重视学生的心理健康，摒弃错误的教育方式。督促家长加强与学生的亲子交流，重视学生情绪变化、心理需求，创造和谐的家庭环境氛围，及时解决学生负面情绪问题。家校保持常态化的沟通，同步调整教育方式、沟通方法，双向配合、协同发力，从校园、家庭两个场景化解学生心理问题，促进学生心理健康长效发展。

四、结语

心理健康是中职学生成长成才的基础，解决中职学生心理问题、做好学生心理引导工作，是中职班主任班级管理、德育工作的重要内容。中职学生心理问题产生于学生自身、家庭、校园、社会等诸多方面，具有复杂性、常态化等特点。班主任要以学生成长规律和心理特点为出发点，正视学生存在的各种心理问题，主动转变育人和沟通理念，改进沟通引导方式，细化日常心理关怀，依靠班级活动滋养学生心理状态，联动家校力量创建协同育人体系。通过科学、耐心、真诚的沟通引导，及时疏导学生负面情绪，纠正学生偏激的认知，帮助学生树立健康心态、正确价值观和成长目标，全方位助力中职学生身心健康、全面发展，为职业院校培养高素质技术技能人才筑牢心理根基。

参考文献

[1] 陈艳, 杨松梓, 王健, 等. 中职学生心理健康问题及干预策略探究——基于对天津市第一商业学校的调查分析 [J]. 天津职业院校联合学报, 2025, 28(3): 76-80+87.

[2] 罗斐, 李溢华, 方兴. 边远山区中职学生不良心理问题产生的原因及教育对策 [J]. 科教导刊, 2024, (5): 137-139.

[3] 杨睿, 李昭君, 张俊祺, 等. 中职学生心理健康问题及“三位一体”心理教育策略研究 [J]. 中国多媒体与网络教学学报(中旬刊), 2024, (1): 209-212.

[4] 段婷, 徐静, 刘英. 中职院校学生心理健康问题与教育对策研究 [J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2025, (8): 121-123.

[5] 段周艳, 肖兴政. 中职学校心理健康教育问题分析及对策研究 [J]. 机械职业教育, 2024, (7): 48-52.

[6] 严彩娟. 中职班主任如何有效开展学生心理健康教育 [J]. 职业, 2024, (10): 87-89.

[7] 徐新宁, 刘风雷, 李秀青. 中职学生心理健康问题探析及预防措施 [J]. 现代职业教育, 2024, (8): 109-111.

[8] 祝传杰. 加强中职学生心理健康教育的必要性及其措施分析 [J]. 现代职业教育, 2024, (34): 56-57.

[9] 岳海燕. 网络环境下中职学生心理健康教育问题及教育策略研究 [J]. 科学咨询(科技·管理), 2023, (1): 182.

[10] 伍刚, 张丹. 中职“问题学生”心理分析与积极管理策略 [J]. 现代职业教育, 2025, (34): 178-179.